

4. החזק את המשאף אנכית כשהאגודל שלך בבסיס, מתחת לפיה. נשוף החוצה כמידת יכולתך. אל תשאף פנימה עדיין.



5. מקם את הפיה בפה בין השיניים שלך. סגור את שפתיך מסביב לפיה. אל תנשוף.



6. שאף דרך הפה שלך. מיד לאחר שהתחלת לשאוף פנימה, לחץ כלפי מטה על החלק העליון של המכל לשחרור מנה מהתרופה. עשה זאת תוך כדי שאיפה עמוקה ויציבה פנימה.



7. החזק את נשימתך, הוצא את המשאף מהפה שלך ואת האצבע שלך מחלקו העליון של המכל. המשך להחזיק את נשימתך לכמה שניות, או ככל יכולתך.



8. אם הרופא שלך אמר לך לקחת שתי שאיפות, חכה כחצי דקה לפני שתיקח שאיפה נוספת וחזור על שלבים 7-3.

9. יש להחזיר תמיד את מכסה הפיה למקומו מיד לאחר השימוש כדי למנוע כניסת אבק. החזר את המכסה למקומו על ידי לחיצה חזקה עד להישמע הקליק.

התאמן לפני מראה בפעמים הראשונות. אם אתה רואה 'רסס' יוצא מחלקו העליון של המשאף שלך או מצידו הפה שלך אתה צריך להתחיל שוב.

יתכן שילדים קטנים יזדקקו לעזרת הוריהם בהפעלת המשאף. עודד את הילד לנשוף החוצה והפעל את המשאף מיד לאחר שהילד התחיל לשאוף פנימה. תרגלו את השיטה יחד. יתכן ותמצא שמתאם (ספייסר), עם או בלי מסכת פנים, מועיל אם אתה צריך לתת ונטולין משאף לתינוק או לילד מתחת לגיל 5 - פנה לרופא שלך אם אתה חושב שתזדקק לאחד מהם.

ילדים בוגרים או אנשים עם חולשה בידים יכולים למצוא שקל יותר להחזיק את המשאף בשתי הידיים. שים את שתי האצבעות על חלקו העליון של המכל ואת שני האגודלים מתחת לפיה. הרופא או הרוקח שלך יוכלו ליעץ לך.

ניקוי המשאף שלך

כדי למנוע מהמשאף שלך להחסם, חשוב לנקות אותו לפחות פעם בשבוע. כדי לנקות את המשאף שלך:

- הסר את מכל המתכת מתוך מעטפת הפלסטיק של המשאף והסר את מכסה הפיה.
- שטוף ביסודיות את מעטפת הפלסטיק תחת מים זורמים חמימים.
- ייבש את מעטפת הפלסטיק ביסודיות מבפנים ומבחוץ.
- החזר את מכל המתכת לתוך מעטפת הפלסטיק ושים את מכסה הפיה.
- אל תשים את מכל המתכת בתוך המים.

